



KARTA DIAGNOSTYCZNA

SPIS TREŚCI

- 1 Dane personalne
- 2 Oferta treningowa
- 2 Typ trasy i mapa
- 3 Manewry Biofeedback
- 3 Opinia psychologiczna
- 4 Praktyczne wskazówki
- 4 Plan sesji treningowych
- 4 Wizualizacja progresji w czasie

DANE PERSONALNE

SESJA INDYWIDUALNA
DATA
IMIĘ I NAZWISKO
ROK URODZENIA
ROK UZYSKANIA PRAWA JAZDY
SUBIEKTYWNY POZIOM STRESU (↓1-6↑)

Oferta treningowa

*Bycie uważnym
stabilizuje naszą
koncentrację,
poprawia szybkość i
jakość reakcji oraz
ogólne samopoczucie i
komfort kierowcy*

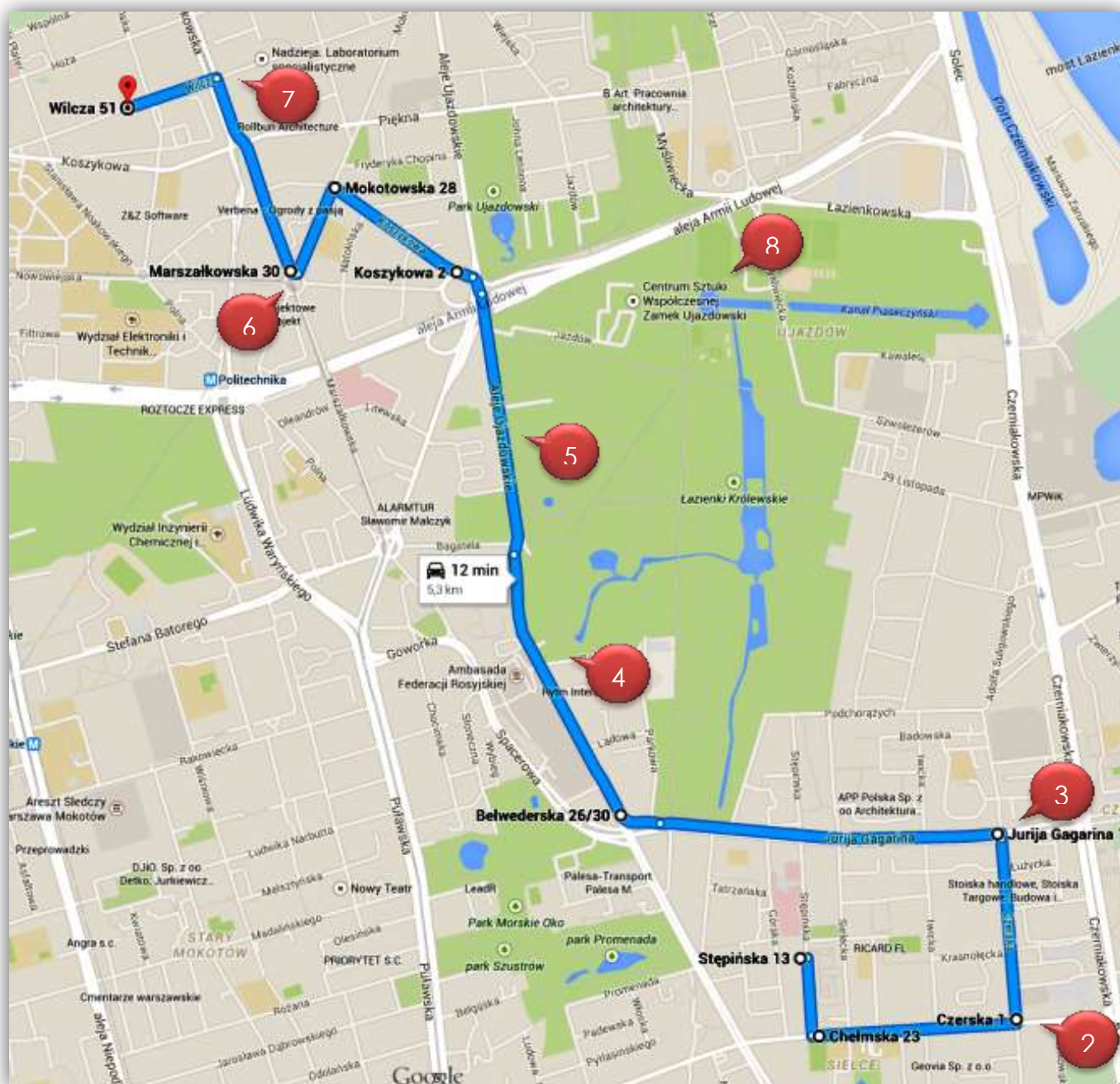
ZenDriving to program edukacyjny oparty na wielu technikach psychologicznych, lecz w głównej mierze na – bardzo popularnej w Stanach Zjednoczonych – metodzie **mindfulness**. Polega ona na uważnej i pełnej obecności „tu i teraz”, czyli umiejętności samoregulacji koncentracji uwagi. Umiejętność bycia uważnym pozwala zapanować nad wyczerpującym stresem, który znacząco obniża wydolność organizmu oraz możliwość podejmowania „trzeźwych” decyzji w sytuacji zagrożenia. Bycie uważnym stabilizuje naszą koncentrację, poprawia szybkość i jakość reakcji oraz ogólne samopoczucie i komfort kierowcy.

Odbywające się w Warszawie warsztaty z psychologiem w ruchu miejskim lub na naszym symulatorze jazdy mają na celu zbadanie oraz zoptymalizowanie poziomu stresu i koncentracji za kierownicą. Zawierają one pomiar urządzeniem **biofeedback**.

Typ trasy

Oferujemy trasy o różnym poziomie trudności:

1. Podstawowy
 - a. 10 manewrów
 - b. przygotowanie z mapą przed sesją
2. Ekspertski
 - a. 15 manewrów
 - b. bez przygotowania, na podstawie instrukcji ustnych
 - c. godziny szczytu
3. Indywidualizowana
 - a. trasa wybrana przez klienta



Analiza Biofeedback

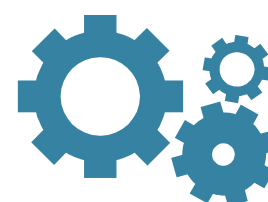
Metoda biofeedback wykorzystywana jest w psychologii, medycynie, biznesie i sporcie. Podobno była sekretem przeddakarowych osiągnięć Adama Małysza.

Drugą metodą, na której bazujemy, jest **biofeedback**, czyli urządzenie służące do pomiaru i analizy reakcji fizjologicznych człowieka. Podczas jazdy samochodem lub na symulatorze podpinamy urządzenie do ucha Kierowcy i obserwujemy w czasie rzeczywistym wykresy obrazujące reakcje jego organizmu na różne sytuacje drogowe oraz poziom umiejętności koncentracji. Na tej podstawie oceniamy, jakich umiejętności ewentualnie Kierowcy brakuje i indywidualnie dostosowujemy program ćwiczeń do jego potrzeb. Urządzenie to nie służy jedynie do „diagnostyki”, ale również do nauki samoregulacji reakcji systemu nerwowego. Metoda biofeedback wykorzystywana jest w psychologii, medycynie, biznesie i sporcie. Podobno była sekretem przeddakarowych osiągnięć Adama Małysza.

 MANEWRY ANALIZA BIOFEEDBACK	RYTM PRACY SERCA			STABILNOŚĆ		
	↓ 60	60 - 90	↑ 90	NISKA	ŚREDNIA	WYSOKA
1. Lewoskręt z jezdni podporządkowanej	1	2	3	4		
2. Lewoskręt na skrzyżowaniu ze światłami	1	2	3	4		
3. Zmiana organizacji ruchu	1	2	3	4		
4. Ruszanie na wzniesieniu	1	2	3	4		
5. Wyprzedzanie	1	2	3	4		
6. Rondo z tramwajami	1	2	3	4		
7. Lewoskręt z tramwajami	1	2	3	4		
8. Parkowanie równoległe	1	2	3	4		
9. Parkowanie prostopadłe	1	2	3	4		
10. Zawracanie	1	2	3	4		

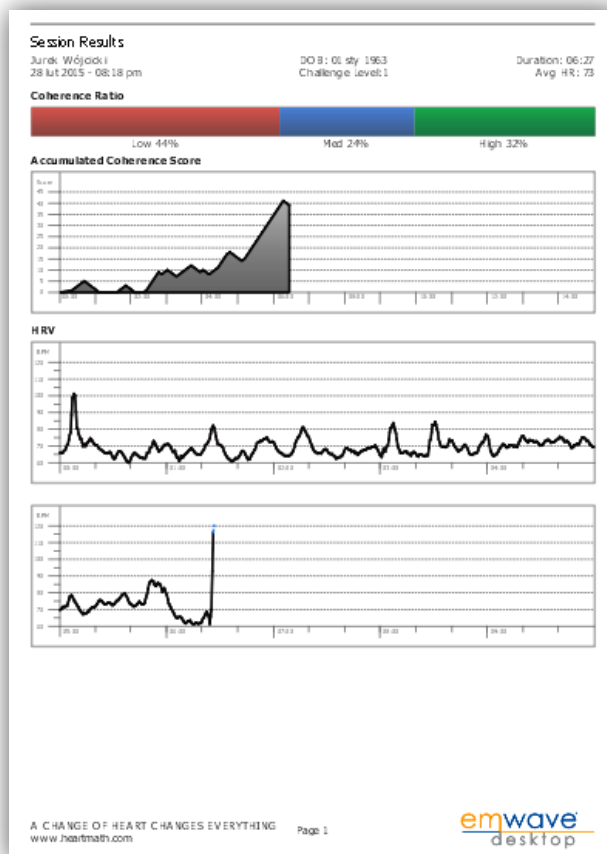
Opinia psychologiczna

W tym miejscu znajdziesz opisową diagnozę Twojego stylu funkcjonowania za kierownicą. Osoba na tym stanowisku powinna mieć prawo jazdy odpowiedniej kategorii i pozytywną opinię badań lekarskich oraz psychologicznych. Kierowca musi charakteryzować się dobrym stanem zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem wzroku i układu kostno-stawowego. Poza tym, kierowca musi cechować się: szybkim refleksem, spostrzegawczością, zdolnościami do koncentracji i podzielności uwagi, odpornością na monotonię i wytrzymałością na długotrwały wysiłek. Pomocne cechy to: dobra orientacja w terenie, dobra pamięć, wyobraźnia przestrzenna i umiejętności techniczne. Praca w tym zawodzie wymaga też wysokiej odporności emocjonalnej.



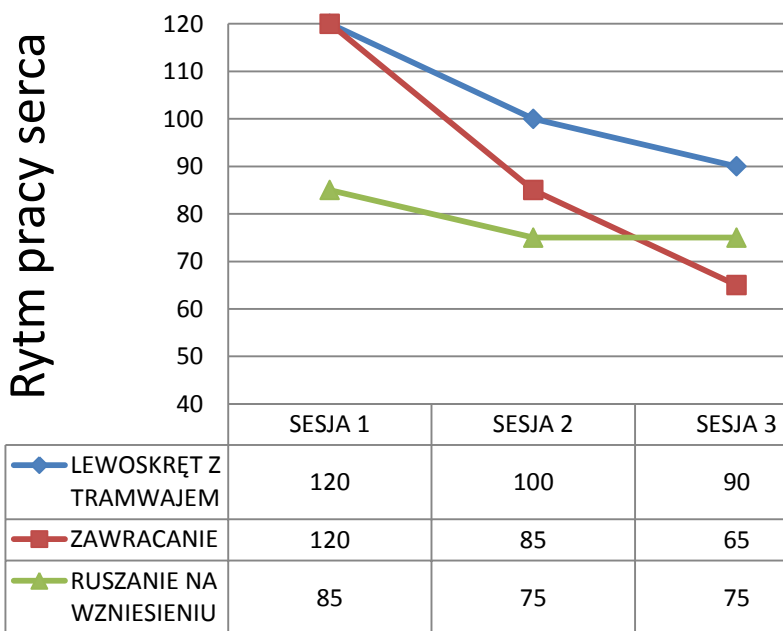
Praktyczne wskazówki

1. W tym miejscu przeczytasz zindywidualizowane zalecenia, które opracuje dla Ciebie psycholog po obserwacji Twojego funkcjonowania w ruchu ulicznym.
2. Zalecenia dotyczące **funkcji oddechowych** oraz **pozycji** za kierownicą.
3. Zalecenia dotyczące **regulacji poziomu stresu**, w tym panowania nad impulsami agresji i odruchami strachu.
4. Zalecenia dotyczące zarządzania **koncentracją uwagi**, funkcjami antycypacyjnymi (przewidywaniem sytuacji na jezdni) i widzeniem peryferyjnym.
5. Otrzymasz również **kartę z wykresem** Twojej psychofizycznej aktywności w czasie pomiaru.



PROGRESJA W CZASIE

Wizualizacja wybranych manewrów



PLAN SESJI TRENINGOWYCH

MARZEC 2015						
P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

KWIECIEŃ 2015						
P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					